

►► Manteniendo la Salud y la Estabilidad Durante el COVID-19



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

El nuevo coronavirus (COVID-19) nos presenta circunstancias desafiantes que nunca antes hemos experimentado. Los problemas de salud generalizados, el aislamiento, las inseguridades financieras y las rutinas diarias modificadas pueden tener un profundo impacto en la salud mental. Unos días serán más fáciles o difíciles que otros. Dentro de tales restricciones incómodas y confusas es importante desarrollar métodos saludables para hacer frente a los muchos factores estresantes.

Aquí hay algunas ideas saludables para controlar la ansiedad y mantener la estabilidad:

- Leer un libro y jugar juegos - incluso virtualmente con amigos
- Empezar un nuevo pasatiempo o redescubrir uno que no has tenido tiempo para disfrutar
- Empezar a ver un nuevo programa o serie de televisión con amigos que viven lejos de ti
- Cocinar y hornear con ingredientes saludables
- Meditar, realizar actividades físicas o hacer ejercicio
- Mantenerse virtualmente conectado con familiares y amigos especialmente aquellos que están aislados y solos
- Estructurar los días mediante la implementación de rutinas
- Ayudar o hacer algo amable para otra persona

Durante los momentos estresantes es fácil caer en comportamientos dañinos que pueden empeorar la ansiedad, el miedo y la depresión. Siempre que sea posible, evita estas formas dañinas de confrontar la situación:

- Consumir drogas recreativas y alcohol
- Comer en exceso o comer alimentos no saludables
- Dormir en exceso
- El aislamiento extremo
- La inactividad
- Ver con excesivo la televisión
- El uso excesivo de los videojuegos
- Hacer compras innecesarias en línea
- Jugar juegos de azar en la Internet
- Ver pornografía

Es importante mantenerse informado y conectado a la conversación global en torno al COVID-19. Pero, recuerda que cantidades excesivas de noticias e información alarmantes como el enfoque en las tasas diarias de casos y los números de muertes pueden tener un efecto adverso en la salud mental.

- Mantente informado con noticias de fuentes de confianza y concéntrate en los hechos esenciales que afectan directamente tu vida.
- Mantén un buen equilibrio con la adquisición de los medios de comunicación.
- Cuando empieces a sentirte abrumado, tómate un descanso de las noticias y concéntrate en otras actividades.
- Cuando sea apropiado, mantén conversaciones con otras personas en las que confíes acerca de tus observaciones e inquietudes.
- Si tienes niños en la casa, responde a sus preguntas de manera sencilla y precisa, en una forma apropiada para sus edades, cuidando de no abrumarlos con detalles que no son esenciales.

La ayuda está disponible 24/7: Si tú o alguien que conoces está teniendo dificultades para hacer frente a tensiones relacionadas con el COVID-19, llama a la línea de ayuda del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Angeles (LACDMH) al 1-800-854-7771 o envía un mensaje de texto "LA" al 741741.

En LACDMH estamos aquí para ayudarte por si se presenta cualquiera de las siguientes situaciones:

- Te sientes aislado, ansioso, temeroso y/o deprimido y tus síntomas empeoran o se vuelven inmanejables.
- Te encuentras teniendo pensamientos depresivos severos debido al miedo y/o aislamiento y tienes miedo de que te puedas hacer daño a ti mismo o a otra persona, ya sea intencional o involuntariamente.
- Estás en una relación donde hay violencia doméstica que arriesga tu seguridad y bienestar y/o la de los niños en tu hogar.
- Alguien que conoces está siendo dañado o descuidado.